

# Spaghetti Puttanesca! mit Kapern und Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 839 kcal • Tag 5 kochen



Basilikumpaste



milde Chiliflocken



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Kapern



Spaghetti



stückige Tomaten



Zitrone, gewachst



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 15 [20 | 20] Min.

🕒 20 [25 | 25] Min.

# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## Basiszutaten

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Zucker\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseriebe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
milde Chiliflocken	4 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse <b>7</b>   <b>8</b> )	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kapern	15 g**	25 g**	35 g
Spaghetti <b>15</b> )	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	1
grüne Oliven	60 g	60 g	120 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	728 kJ/174 kcal	3510 kJ/839 kcal
Fett	5,14 g	24,79 g
– davon ges. Fettsäuren	1,36 g	6,58 g
Kohlenhydrate	24,11 g	116,28 g
– davon Zucker	3,70 g	17,83 g
Eiweiß	6,21 g	29,96 g
Salz	1,045 g	5,039 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



## Zu Beginn

**Kapern** durch den Gareinsatz abgießen, gründlich mit warmem **Wasser\*** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser\*** bedeckt beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

**Knoblauch** abziehen.

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## Pasta kochen

**Spaghetti** im großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. **Zitrone** danach halbieren und **Soft** auspressen.

**Spaghetti** nach dem Ende der Kochzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Mit der Soße beginnen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Getrocknete Tomaten** und **Oliven** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 10 g [15 g | 20 g]

**Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kapern** durch den Gareinsatz abgießen und leicht ausdrücken.



## Abschmecken

**Puttanesca** vorsichtig in den Topf zu den **Spaghetti** gießen, dabei den Spatel vor den Mixtopf halten, damit nichts spritzt.

Mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronensaft**.

Alles gut vermengen und nach Geschmack mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell etwas **Zucker\*** abrunden.



## Soße kochen

**Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Kapern**, **stückige Tomaten**, etwas von den **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



## Anrichten

**Spaghetti Puttanesca** auf einem tiefen Teller anrichten, mit **Basilikumpaste** und **Hartkäse** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

